

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева



Меню завтрака 1-4 классов на 25 февраля 2021 года

№ реп. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															0,4	0,4
ГР	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463	0,15	0,59	0,14	0,87	283	360	42,17	0,55		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,66	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	0,48		
ГР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Итого		35,33	34,67	67,51	793,06	0,244	8,18	0,2	3,88	469,16	540,13	90,49	4,23		

Завтрак



Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 25 февраля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	60	10,1	11,9	1,0	134
Макаронные отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник в группе продленного дня					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0